

Rynkevangskolen

**Lokale valgfag for 7. og 8.
årgang 2025/2026**

Verden i billeder

Her arbejder vi med billedkommunikation – Dvs., at vi skal lære at forstå og aflæse billeder og se dem i en historisk og kulturel sammenhæng. Lære om æstetik og at se en hensigt med de billeder, der omgiver os over alt.

Vi går i dybden med den gode billedanalyse, som vil støtte dig i blandt andet dansk og kulturfag.



Vi skal blandt andet:

- Aflæse billeder, klassisk maleri, pressefoto m.m
- Åben skole med praktiskfaglige aktiviteter og naturligvis besøge udstillinger, kunst, byrummet, arkitektur, institutionsbesøg og virksomhedsbesøg.
- Måske få besøg af gæsteundervisere.
- Kunsthistorie
- Lærer om store kunstnere
- Billedanalyse
- Æstetik
- Fotografi
- Praktiske opgaver med billedfremstilling
- Udstillinger og events på skolen

Ketsjersport (Tennis & Badminton)

I valgfaget Ketsjersport får du mulighed for at fordybe dig i to populære ketsjerspil: tennis og badminton. Du vil lære grundlæggende slagteknik, bevægelsesmønstre, regler og taktiske elementer i begge sportsgrene. Undervisningen er en blanding af tekniktræning, spiløvelser og kampe, hvor der er fokus på både individuel udvikling og samarbejde. Valgfaget er for alle niveauer – uanset om du er nybegynder eller har spillet før. Forvent sjov, sved på panden og masser af ketsjeraction!



Du vil blandt andet lærer at:

- Mestre slagene – fra grundslag til smash
- Bevæge dig som en pro – lær effektive mønstre på banen
- Få styr på reglerne og spillets taktiske tricks
- Træn, spil og samarbejd med dine holdkammerater
- Sjov og sved – ketsjerspil for alle niveauer

Vild med volley:

Fagets mål er at fremme det sociale fællesskab omkring volleyball ved at skabe et miljø, hvor alle føler sig velkommen og sammenholdet styrkes gennem træning og kampe.

Du vil opleve en blanding af tekniske øvelser, praktiske øvelser og spilsituationer. Vi arbejder med fingerslag, baggerslag, serv, smash, blokade og forskellige spilsystemer. Vi arbejder også med forskellige former for fysisk træning.



Vi arbejder hen i mod, at eleverne uddannes som junioridrætsledere, så de bliver i stand til at planlægge og undervise yngre elever i små events på skolen, hvorved de faglige og personlige kompetencer styrkes.

Helt fra bunden

- I valgfaget "Helt fra bunden" laver vi maden helt uden brug af færdiglavede produkter.
- Vi sylter, bager, marinerer og smager til. Både når vi laver lasagnepladerne og tomatsovcen til lasagnen, laver vores egne isvafler og når vi prøver at efterligne smag og konsistens på fx Lidl's citronfromage til en femmer.

Hvad skal eleverne lære?)

Eleven kan vurdere kvalitet af industrielt fremstillede fødevarer.
Eleven har viden om kvalitetskriterier
Eleven kan vurdere fødevarerproblematikker.
Eleven har viden om metoder og ingrediensers madtekniske egenskaber.
Eleven kan anvende komplekse teknikker og metoder i madlavning.
Eleven kan eksperimentere med mads fysisk-kemiske egenskaber.



Teknologiforståelse

Du kommer til at lærer meget om:

- Teknologiens historie og hvordan den forandrede samfundet - store gennembrud. Afsluttes med museum i Cospaces
- Fra forbruger til aktivist - algoritmer og digital aktivisme (og trolling)
- AI og bias - hvad gør AI ved samfund og politik?
- Digitale escape rooms - ThingLink og H5P
- Robotterne kommer
- Internet of things - digital styring i vores hverdag
- VR

Events med andre skoler



Du kommer også til at arbejde med :

- Digital myndiggørelse
- Digital design og designprocesser
- Computational tankegang
- Teknologisk handleevne

Musik og samspil

Musik er et altomfattende redskab, som bruges overalt. Fra morgen til aften er der eks. musik fra smartphone og streaming. Musik spiller på vores følelser og kan manipulere os til at ændre kurs eller beslutte os for noget måske vigtigt.

Når man begynder at spille musik, kommer der en forståelse for, hvor bredt musik rækker. Som fag er musik meget berigende. Man lærer hurtigt at rytme, melodi og fordybelse er en udfordring og samtidig helt enestående tilfredsstillende at arbejde med. Musik er et håndværk meget langt hen ad vejen, og når man så en dag mestrer det, er det en gave for alle.



Vi vil i løbet af sæsonen, på valghold i musik, fordybe os i at lære rytme og melodi med fokus på at kunne spille selv som gruppe.

Vi vil bruge forskellige numre som lærer eller elever måtte ønske og øve os i at mestre både teknik, dynamik og musikalsk udtryk.

Der vil desuden af og til være opgaver med musikalsk relevans til nulevende og tidligere musikere og musik.

Indre styrke

- 🌱 **Styrker selvtillid og selvværd** – Lær at stå stærkt i dig selv og tro på dine evner.
- 🧠 **Mentale værktøjer til hverdagen** – Få redskaber som vejrtrækningsøvelser, mindfulness og visualisering.
- 💬 **Bliv bedre til at sige fra og sætte grænser** – Træn assertiv kommunikation i trygge rammer.
- 🤝 **Stærkt fællesskab** – Mød andre, der også arbejder med sig selv, og bliv inspireret af hinandens rejser.
- 🧑 **Personlig udvikling gennem udfordringer** – Vi bruger både samtaler, øvelser og fysiske aktiviteter til at styrke dig.
- 🌿 **Ud i naturen** – Naturen som læringsrum hjælper med ro, refleksion og fokus.
- 🕒 **Find din retning** – Bliv mere afklaret omkring dine værdier, mål og drømme.
- 💡 **Forberedelse til fremtiden** – Indre styrke er en vigtig ressource både i uddannelse, arbejdsliv og relationer. Vi skal blandt andet ud og se forskellige virksomheder.



Skoleskak

Hvad kan skoleskak:

Skoleskak spiller hjernen særk. Det er en metode til at træne tålmodighed, fordybelse og kritisk tænkning. Her lærer du at holde fokus, styrke din koncentration og tænke fremad. Det vil styrke din matematik. Dysten på brættet er kun en del af læringsaktiviteterne, da de sociale adfærdsregler også styrkes – og vi har det godt sammen.



Hvorfor Skoleskak:

Det korte svar er: Fordi det virker!

“Via innovative metoder indenfor ”playful learning” styrkes ro, koncentration og trivsel, både for dig, der har brug for en ekstra hånd i skolen og for dig, som savner faglige udfordringer.



BYENS BEDSTE BØFFER

Byens Bedste Bøffer arbejder med hele kroppen:

- Træningslærer
- løfteteknik
- crossfit
- mave ryg træning,
- funktionel træning specifikt til den enkelte elev.



Vi taler om kost, protein , kulhydrater og fedt.

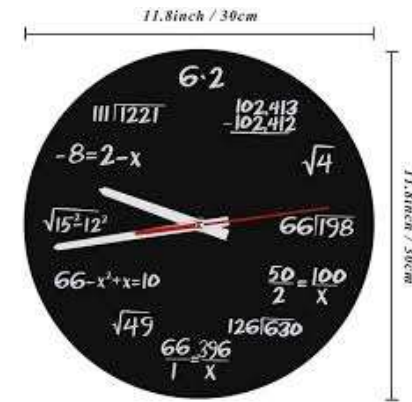
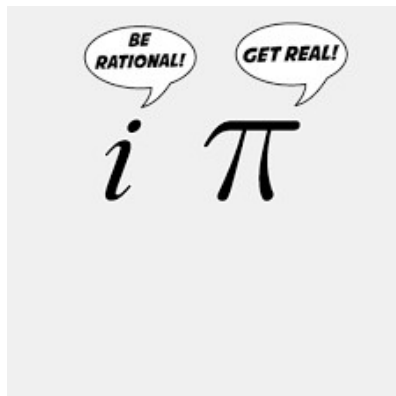
Spis vær glad og stærk.



Matematik og løjer

Er du vild med matematik og må det gerne blive lidt kompliceret? Så kunne matematik og løjer måske være noget for dig.

På dette valgfag krydrer vi matematikkens univers med sjove og finurlige matematiske spil. Du få tips og tricks til, hvordan du kan regne den ud, når de andre kommer til kort.



Vi skal kigge på det Ægyptiske 16-talssystem- Transskriptorer til statistik og spillestrategi, som gør, man øger sine vinder chancer. Andre emner i løbet af året er programmering- geometri- historiske matematiske modeller- alternative regne metoder og meget meget mere.

CrossFit i naturen

CrossFit er en træningsform, der kombinerer elementer fra vægtløftning, konditionstræning og gymnastik i højintense, varierede workouts. Træningen foregår i hold, og både udfordrende og afvekslende.

Hvad får man ud af CrossFit?

FYSISK

Du bliver stærkere gennem, øvelserne booster din udholdenhed. Ved vedblivende træning vil du formodentlig opleve fedttab og øget muskel masse

MENTALT

Vi støtter hinanden og oplever hurtige fremskridt, øget selvdisciplin, viljestyrke og selvtillid

HVAD KAN EN TRÆNING INDEHOLDE

Typisk vil vi gentage forskellige styrkeøvelser som pullups, sjipling, dødløft, dynamisk træning øvelser med egen kropsvægt som squats, armswing mm

Du træner ofte i sæt og gentagelser, f.eks. 5 sæt af 5 squats med stigende vægt.



Klar til voksenlivet

Eleven skal gennem året tilegne sig viden, der retter sig mod at kunne klare sig selv. De skal tilegne sig kompetencer inden for hold af hus og have, herunder rengøring, indretning, madlavning og økonomi. Eleverne lærer at sætte deres kreative evner i spil i hjemmet. Eleverne skal også lære, hvordan de skal holde en have. Det indebærer blandt andet at kunne luge ukrudt, indretning og madlavning. Valgfaget retter sig mod at give eleverne det bedst mulige indblik i, hvad voksenlivet indebærer.



Valgfaget skal give et indblik i voksenlivet med det der følger. Herved har vi gjort en indsats i at klæde eleverne på til at kunne klare sig selv, uden at der er for mange uforudsigelige overraskelser.

